

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

09/02/2024

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная вязкая (гарнир)	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7	
Всего за день:		50,0	65,1	195,6	1 495,4	